

Abeceda pranja ruku

Marina je doskakutala u kuhinju, spremna za popodnevnu užinu. Bez da je neko podsjeti, privukla je sudoperu svoju čvrstu stoličicu bez naslona, otvorila toplu vodu, istrljala ruke sapunom i pažljivo ih oprala, pjevušeći svoju abecedu. Tetka se ponosno nasmješila kad je uhvatila Marinin pogled.

Pranje ruku bitno je za cijelu porodicu!

Čak i ako ti ruke izgledaju čiste, na njima se najvjerojatnije nalaze klice (ili bakterije). Klice su posvuda. Ako ruke pereš stvarno dobro sa topлом vodom i sapunom, možeš da se riješiš klica.

Od nekih klica možeš da oboliš. Prehlada i gripa prenose se sa jednog člana tvoje porodice na drugog preko neopranih ruku. Klicama koje se nalaze na prljavim rukama možeš da zaraziš i hranu.

Uvijek peri ruke

Prije:

- Dodirivanja hrane
- Konzumiranja jela ili užine

Nakon:

- Dodirivanja hrane
- Odlaska u WC
- Dodirivanja kućnog ljubimca
- Kašljanja ili kihanja u ruke
- Češljanja kose
- Ispuhivanja nosa
- Mijenjanja pelena
- Dodirivanja smeća

Pomozi svom djetetu da stekne dobre navike pranja ruku:

- Sama prakticiraj dobre navike pranja ruku. Tvoje dijete će da te promatra i radi isto što i ti.
- Potiči svoje dijete da sporo broji do 30 ili pjeva *pjesmu abecede* (koja traje 30 sekundi) da bi mu pranje ruku učinila zabavnim i pobrinula se da traje dovoljno dugo.
- Nabavi sigurnu stoličicu bez naslona na koju dijete može da se popne da bi dohvatiло sudoper.
- Pored WC-a objesi podsjetnik za pranje ruku.



Adaptirano iz

MALI ZALOGAJI ZA ZDRAVLJE

Nutricionističke novine za roditelje male djece, USDA Služba za hranu i prehranu

Abeceda pranja ruku

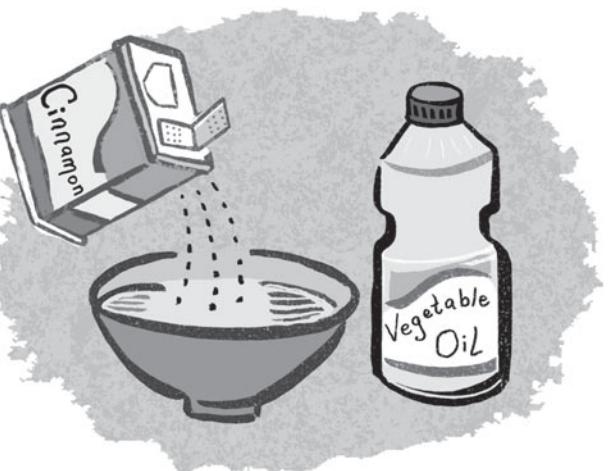
Pokušaj ovo!

Ovo može da te iznenadi! Pokaži svom djetetu zašto su za dobro pranje ruku potrebne tri stvari:

1) topla voda, 2) sapun, te 3) trljanje ruke 30 sekundi.

- **Prvo pomiješaj.** U maloj posudi pomiješaj biljno ulje sa cimetom.
- **Onda utrljaj.** Daj djetetu da "cimetovo ulje" utrlja u ruke.
- **Zajedno sa djetetom peri ruke** na četiri načina da bi otklonila cimet:
 - 1) samo hladnom vodom
 - 2) hladnom vodom i sapunom 10 sekundi
 - 3) topлом vodom i sapunom 10 sekundi
 - 4) topлом vodom i sapunom 30 sekundi.Dobro istrljaj ruke! I nemoj da zaboraviš pjevati abecednu pjesmu!

- **Razgovaraj o tome.** Šta je potrebno da se ukloni sav cimet? Cimet nije štetan. Ali možeš da ga vidiš ako nisi dobro oprala ruke. Klice su nevidljive. Ne možeš da ih vidiš, pa zato treba da dobro pereš ruke!



**Ministarstvo za zdravstvo i usluge starijim osobama
WIC i nutričijske usluge**

**P.O. Box 570, Jefferson City, MO 65102-0570
573-751-6204**

www.dhss.mo.gov/WIC

DHSS je poslodavac jednakih mogućnosti/afirmativne akcije. Usluge se pružaju na bez diskriminacije. Alternativne forme ove publikacije za osobe sa disabilitetom mogu da se dobiju kontaktiranjem Ministarstva za zdravstvo i usluge starijim osobama države Mizuri na broj 573-751-6204. Osobe sa teškoćama u govoru i oštećenim sluhom neka nazovu telefonski broj 1-800-735-2966. Govorna poruka: 1-800-735-2466.

Bosnian #995 (09-07)